



## Zapraszamy na "Mikołajki na sportowo"

na rzecz Dzieci z Domu Dziecka w Ostrołęce i Polaków na Ukrainie

06 grudnia 2019 (piątek) na obiekty sportowe MZOST i IT

- Halę Widowiskowo-Sportową im. A. Gołasia w godzinach 9.00 – 14.00

Można sprawdzić się w wielu konkurencjach sportowych oraz wygrać nagrody.



### Proponujemy konkurencje i orientacyjny program minutowy :

9:00 - 14:00 Otwarcie biura zawodów, złożenie deklaracji i weryfikacja uczestników,

9:00 - 9:30 Rozgrzewka,

9:30 Otwarcie imprezy,

9:40 Bieg na 30 m przez płotki,

10:00 Pchnięcie kulą 2kg, 3kg, 4kg, 5kg

11:00 Zwis na drążku nachwytem na ugiętych RR, 5-skok z miejsca

12:00 Koszykówka indywidualnie,

12:30 Bieg na 30 m,

13:00 Sztafeta 4x30 m w tym 2 dziewczynki i 2 chłopców,

13:30 Bieg na 1000 m w czapce Mikołaja (przy hali)

pokaz pierwszej pomocy przedmedycznej na fantomach (w hali).

ok. 14:00 - Podsumowanie, ogłoszenie wyników, wręczenie wyróżnień.

**Zgłoszenia** [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl), na stronie UKS „CLAN” w Ostrołęce pod adresem:

[www.uk-s-clan.cba.pl/](http://www.uk-s-clan.cba.pl/), lub II LO im. C.K. Norwida w Ostrołęce <http://79.188.158.178/joomla2/>.

**Regulamin** (Zapoznaj się!) i wzór **DEKLARACJI** do pobrania na w/w stronach. Niepełnoletnich

obowiązuje DEKLARACJA rodzica/prawnego opiekuna, dorosłych – DEKLARACJA zawodnika.

Deklaracje wypełnione i podpisane przez uprawnione osoby składamy w dniu zawodów w biurze zawodów w hali A. Gołasia w godzinach 9.00 -14.00.

**Wyróżnienia** – zwycięzcy poszczególnych konkurencji w kategoriach wiekowych Kobiet i Mężczyzn.

### Kategorie wiekowe:

Dzieci do 12 lat ( rocznik 2007 i młodszy), Dziewczęta i Chłopcy 13 -15 lat (rocznik 2006-2004),

Dziewczęta i Chłopcy 16 -19 lat (rocznik 2003-2000) OPEN K, M 20+ (rocznik 1999 i starsi)

**Obowiązuje strój i obuwie sportowe**(na zmianę dla biegających 1000 m) oraz **czapka Mikołaja**.

Więcej informacji pod numerem telefonu : 602 711 305, 506 799 655

Zabierz ze sobą **UPOMINEK**, którym chciałbyś obdarować Dzieci z Domu Dziecka w Ostrołęce i Polaków mieszkających na Ukrainie.

**Organizatorzy, Współorganizatorzy i Partnerzy:**

